ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO: PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO: REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-XXX Versión: Fecha: Página: 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa: Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos Cajicá

2. Componente: Atención integral para el desarrollo humano

3 Eje de Atención: Cuidado Integral

3.1 Línea de Atención: Cuerpo y mente

4. Nombre de la actividad: Correr la Tierra

5. Fecha de ejecución

4	01	2022	al	27	01	2022

6. Profesional a cargo de la actividad

Yuly Paola Avila Torres - Fisioterapeuta

7. OBJETIVO GENERAL

Incentivar a la persona mayor del centro comunidad de cuidado a ejecutar ejercicios globales de movimiento activo y pasivo, manteniendo las condiciones físicas funcionales facilitando un envejecimiento activo.

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

Motivar a las personas mayores a una participación activa de las propuestas con el fin de desarrollar gusto por el movimiento voluntario.
Desarrollar actividades que impacten en el sistema musculo esquelético de las personas mayores con el fin de generar mayor condición para responder a las demandas del ambiente.
Estimular los receptores msuclo tendinoso que proporcionan adaptación y respuestas a las demandas que se presentan asi reducir lesiones y permitir adapatación de la fibra para mejorar su porpiedades estasticas.
Promover el trabajo colaborativo entre pares con el fin de proporcionar un ambiente ameno y beneficios conjuntos por medio del movimiento corporal humano.

8. PLANEACION

1. Se realiza la panificación de lo que se va a ejecutar durante el mes en Enero se propone actividades de movilidad articular, flexibilidad y elasticidad, liberación articular, propiocepción.
2. Se realiza la estructuración según el grupo de impacto, si va a realizar grupal, semi independiente o asistida.
3. Se extiende una invitación a las persona mayores para su participación en la actividad a realizar, esta debe ser amena y motivadora promoviendo asi habitos de vida saludables en relación con el ejercicio.
4. Se da inicio con explicación del objetivo de la actividad, calentamiento, movilidad, ejercicios especifios y se finaliza con estiramientos.
5. Días de ejecución; 4, 5, 7, 11, 13, 14, 18, 19, 21, 25, 26 y 27. del mes de Enero del 2022.

9. DESARROLLO

Las actividades propuestas durante el mes de Enero se planificaron con el fin de proporcionar alivio articular, descarga muscular, y activación de los receptores musculo tendinosos.
Por ese motivo se proponen diferentes estrategias para la estimulación de los mismos:
Los días **4, 5 y 7 de Enero del 2022:** se realizan estiramientos estacionarios dirigidos o asistidos según las condiciones de la persona mayor, parte del grupo se maneja con toalla, ya que permite una manipulación del segmento cefalico de forma mas delicada, suave y efectiva.
El día **11, 13 de enero del 2022:** amplitud de rango articular por medio de la movilidad articular activa auto asistida, o asistida, se emplean implementos para que el seguimiento de la instrucción sea reforzado por los colores y el objeto usado (aro).
14 de enero del 2022: se trabajó con el grupo cuatro actividades de relajación y activación de las respuestas musculo tendinosas, por medio de movilidad activa, estiramientos asistidos y activación de receptores plantares con Massaginng Food Pillow.
18 y 19 de enero del 2022: estiramiento neurodinamico con apoyo visual, con el fin de ampliar el rango de movimiento, y que posterior a este el posicionamiento nos ayude a manejar la elongación de la cadena muscular incluyendo tejidos como vasos sanguíneos, nervio y fascia.
21 y 25 de Enero del 2022: Se trabaja por medio de los balones pequeños, movimientos y elongación de cadenas musculares partiendo del movimiento de tronco.
26 y 27 de Enero del 2022: Se realiza manejo de los estiramientos con apoyo audio visual, donde el terapeuta físico y ocupacional realizaron apoyo de una ejecución correcta de lo que se debe realizar permitiendo que el estímulo para realizar un estiramiento efectivo y no lesivo en la persona mayor nos proporcionara activación de los receptores OTG y HUSO Neuromuscular.

10. EVALUACIÓN

La evaluación se ejecuta mediante el nivel de participación que las personas mayores en las actividades propuestas durante el mes.

11. RECURSOS

Elementos usados durante la actividad: sillas rimax, según la necesidad del grupo, balón pequeño, bastones de madera, toallas, cabina de sonido, internet, celular.
Recurso humano: Fisioterapeuta.

12. EVIDENCIAS

Se anexa el registro fotográfico de las diferentes jornadas trabajadas durante este mes.

Yuly Paola Avila Torres - Fisioterapeuta	Sor Ana Inés Rincón Barbosa - Coordinadora
Yuly Paola Avila Torres	*Sor Ana Inés Rincón Barbosa*
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato	14. Nombre y firma del Coordinador

Maria de los Angeles Rodriguez	No Firma
Cecilia Pulido	No Firma
Ligia Hernandez	No Firma
15. Nombre y firma personas mayores	


4/01/2022 3:09:00 p. m.
HCS Cajicá


ENE.
Cajicá
10:10 a. m.
DOM. LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB.
3 4 5 6 7 8


5/01/2022 2:31:45 p. m.
HCS Cajicá


7/01/2022 9:51:05 a. m.
HCS Cajicá


7/01/2022 10:04:07 a. m.
Cajicá
Cundinamarca


ENE.
Cajicá
2:48 p. m.
DOM. LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB.
9 10 11 12 13 14 15


ENE.
Cajicá
2:48 p. m.
DOM. LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB.
9 10 11 12 13 14 15


13/01/2022 3:00:50 p. m.
HCS Cajicá


14/01/2022 9:55:37 a. m.
HCS Cajicá


14/01/2022 9:58:04 a. m.
HCS Cajicá


18/01/2022 3:02:18 p. m.
HCS Cajicá


19/01/2022 10:09:40 a. m.
HCS Cajicá


21/01/2022 10:00:23 a. m.
HCS Cajicá


25/01/2022 2:55:03 p.m.
HCS Cajicá


6/01/2022 3:14:03 p.m.
HCS Cajicá


ENE
El Tejar
3:25 p. m.
DOM. LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB.
23 24 25 26 27 28 29


27/01/2022 2:55:03 p.m.
HCS Cajicá


ENE.
Cajicá
3:04 p. m.
DOM. LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB.
23 24 25 26 27 28 29